



Modul 1 | Grundlagen und Orientierung

- 01. Willkommen – Jetzt geht's los +
- 02. Was dich in den nächsten Wochen erwartet +

Modul 2 | Cannabisabhängigkeit

- 01. Was Cannabisabhängigkeit wirklich bedeutet +
- 02. Warum sich Abhängigkeit für jeden anders anfühlt +
- 03. Wie Abhängigkeit entsteht +
- 04. Die zwei Wege aus der Abhängigkeit +

Modul 3 | Vorbereitung

- 01. Warum willst du eigentlich aufhören? +
- 02. Wichtige Vorbereitungstipps +
- 03. Das Endocannabinoidsystem (UNBEDINGT ANSEHEN) +
- 04. Warum dein Umfeld jetzt entscheidend ist +
- 05. Kontrolliere deine Gedanken +
- 06. Suchtdruck-Muster erkennen +

Modul 4 | Die Reset-Phase

- 01. Was in den ersten Tagen auf dich zukommt +
- 02. Warum du plötzlich Energie hast +
- 03. Suchtdruck besser verstehen +
- 04. Wenn ein Teil von dir wieder zurück will +
- 05. Häufigsten Detox Symptome im Überblick +
- 06. Wenn du nicht zur Ruhe kommst +
- 07. Schlafprobleme im Entzug +
- 08. Intensive Träume verstehen +
- 09. Warum du plötzlich schwitzt +
- 10. Ernährung als wichtige Hilfe +
- 11. Nährstoffmangel als Suchtgrund +
- 12. THC schneller Abbauen +

Modul 5 | Die Resilienz-Phase

- 01. Was auf dich zukommt (Überblick) +
- 02. Wenn alles Unterdrückte plötzlich hochkommt +
- 03. Häufigsten Detox-Symptome Überblick +
- 04. Gereiztheit und schlechte Laune +
- 05. Warum Einsamkeit und Angst möglich ist +
- 06. Emotionen Überblick +
- 07. Warum fühle ich was ich fühle? +
- 08. Wie dein Körper deine Gefühle verstärkt +
- 07. REFUEL Strategie (Kernlösung 1) +
- 08. Wenn alles zu viel wird +

Modul 6 | Die Fokus-Phase

- 01. Jetzt starten wir echte Veränderung +
- 02. Warum du so hart mit dir bist +
- 03. Hör auf gegen dich zu arbeiten +
- 04. Gedanken die dich klein halten +
- 05. Wer du bist du ohne Cannabis? (Kernlösung 2) +
- 06. 5 Bereiche des Lebens (Kernlösung 2) +
- 07. So wird dein Leben aussehen +

Modul 7 | Detoxsymptome

- 01. Die 3 Strategien gegen Detox-Symptome +
- 02. Erhöhter Puls +
- 03. Schwitzen +
- 04. Schlaf +
- 05. Träume +
- 06. Magenprobleme +
- 07. Kopfschmerzen +
- 08. Schwindel +
- 09. Erschöpfung +
- 10. Halsschmerzen +
- 11. Veränderter Körpergeruch +
- 12. Augenspannung +
- 13. Muskelzucken +
- 14. Sensorische Überempfindlichkeit +
- 15. Kein Appetit +
- 16. Keine Lust auf Sex +
- 17. Suchtdruck +
- 18. Konzentrationsprobleme +
- 19. Brain Fog – Mentaler Nebel +
- 20. Innere Unruhe +
- 21. Gereiztheit +
- 22. Stress +
- 23. Panik-Attacken +
- 24. Angst +
- 25. Schlechte Laune +
- 26. Stimmungsschwankungen +
- 27. Einsamkeit +
- 28. Benommenheit +

Modul 8 | Cannabisfrei bleiben

- 01. Mach dir deinen Fortschritt bewusst +
- 02. Wie du neue Gewohnheiten aufbaust +
- 03. Die besten Strategien, um clean zu bleiben +
- 04. Clean, aber innerlich leer (körperliches Ungleichgewicht) +
- 05. Clean, aber kann nicht entspannen (Nervensystem / Trauma) +

Modul 9 | Rückfälle

- 01. Wann beginnt ein Rückfall wirklich? +
- 02. Wie du einen Rückfall rechtzeitig stoppst +
- 03. Was tun, wenn ein Rückfall passiert +
- 04. Einen Rückfall in Fortschritt verwandeln +

Modul 10 | BONUS

- 01. Das Sterbebett-Experiment +
- 02. Doppelte Atmung bei akutem Stress +
- 03. Box Breathing für schnelle Entlastung +
- 04. Kiefer- & Gesichtsentspannung +
- 05. Wallsit zum Druck abbauen +
- 06. Kältetherapie für dein Nervensystem +
- 07. Wärmetherapie zum Runterkommen +
- 08. Basismeditation als zentrale Methode +
- 09. Body Scan Meditation als Geheimwaffe +
- 10. Wim Hof Atmung für Energie und Fokus +
- 11. CBD als gezielte Unterstützung +